



Osteoartritis y Caídas

Lo Que Necesita Saber para Disfrutar una Vida Activa y Prevenir las Caídas

La osteoartritis NO es una parte normal del envejecimiento. La osteoartritis afecta a adultos de todas las edades, aunque tiende a ocurrir más en adultos mayores. Las personas con osteoartritis corren un mayor riesgo de sufrir caídas y lesiones relacionadas con ellas, como huesos rotos o lesiones cerebrales. La osteoartritis no tiene por qué dar lugar a una limitación de la movilidad y a una discapacidad. Si tiene osteoartritis, aprenda lo que puede hacer para evitar las caídas. Con la información correcta y una actitud positiva, puede mantenerse activo y tener una vida de alta calidad y llena de sentido.



La osteoartritis y su relación con las caídas

- Las personas con osteoartritis experimentan un 30% más de caídas y tienen un 20% más de riesgo de fracturas que las personas que no padecen osteoartritis.
- La osteoartritis puede afectar a las articulaciones de las manos, las muñecas, las rodillas, las caderas o partes de la columna vertebral, lo que conlleva un deterioro del equilibrio, dificultades al caminar y una disminución de la capacidad para realizar las actividades diarias.
- Estos síntomas pueden hacer que una persona sea más propensa a caerse y a sufrir lesiones relacionadas con las caídas.
- Otras condiciones crónicas como la diabetes, la falta de actividad física o la dificultad para hacer ejercicio, y ciertos medicamentos pueden aumentar aún más el riesgo de caídas.

Osteoartritis

¿Qué es la osteoartritis?

- La osteoartritis es una condición común y continua de las articulaciones.
- La osteoartritis no se debe al “desgaste” de las articulaciones, como se creía en el pasado.
- Esta condición ocurre cuando el cartílago que amortigua las articulaciones se desgasta y causa inflamación o hinchazón.
- La articulación de la cadera y las articulaciones de la mano, la rodilla, el cuello y la parte baja de la espalda son las más afectadas por la osteoartritis.
- A medida que la osteoartritis empeora con el tiempo, los huesos pueden romperse y desarrollar crecimientos llamados espolones. Puede ocurrir un proceso inflamatorio que dañe aún más el cartílago. A medida que el cartílago se desgasta, el hueso se roza con el hueso, lo que provoca daños en las articulaciones y más dolor.

¿Qué puedo hacer?

Hable con su proveedor de atención médica.

- Una serie de tratamientos pueden ayudar a controlar los síntomas para que pueda seguir siendo activo y hacer las cosas que quiere hacer. Hable con su proveedor de atención médica sobre lo que es mejor para usted.
- Piense que la mayoría de las caídas se pueden prevenir. Pregúntele a su proveedor de atención médica sobre una evaluación o examen de caídas para comprender mejor su riesgo de caerse y lo que puede hacer para reducir ese riesgo.

Revise los tratamientos comunes para la osteoartritis con su proveedor de atención médica para determinar qué es lo mejor para usted. Los tratamientos incluyen:

- Analgésicos. Pueden ser de venta libre, como el paracetamol (Tylenol®), o los medicamentos con receta, como los opiáceos (narcóticos) y un medicamento similar a los opiáceos llamado Tramadol®.
- Antiinflamatorios no esteroideos (AINE). Reducen la inflamación, la hinchazón y el dolor asociados con la inflamación. Los AINE se pueden comprar sin receta o con receta médica e incluyen aspirina, ibuprofeno, naproxeno y diclofenaco.
- Corticosteroides. También son medicamentos antiinflamatorios y sólo se pueden adquirir con receta médica. Este grupo de medicamentos puede tomarse por vía oral o inyectarse directamente en una articulación en el consultorio del médico.
- Ácido hialurónico. Este ácido se produce de forma natural en el líquido de la articulación, actuando como amortiguador y lubricante. Este ácido puede descomponerse en personas con osteoartritis. Como medicamento, el ácido hialurónico se inyecta directamente en una articulación en el consultorio.

Osteoartritis y caídas

Practique la actividad física que es mejor para usted.

El ejercicio se considera el tratamiento no farmacológico más efectivo para reducir el dolor y mejorar el



movimiento en la osteoartritis. Pregúntele a su proveedor de atención médica cuánta actividad física es adecuada para usted.

- La recomendación semanal para el ejercicio aeróbico es de 150 minutos de intensidad moderada O 75 minutos de intensidad vigorosa O una combinación equivalente. Esto puede incluir una caminata rápida de 30 minutos o un paseo en bicicleta 5 veces por semana O trotar, nadar o montar en bicicleta que haga que su corazón bombee durante 25 minutos 3 veces por semana O cualquier combinación de todo esto en base a su capacidad y preferencia.
- Si puede caminar 30 o 25 minutos de una sola vez, usted recibe los mismos beneficios de intervalos más cortos de ejercicio, como 10 minutos de caminata 3 veces al día.
- Únase a un programa de actividad física o a uno de los muchos programas de prevención de caídas probados y basados en la evidencia en su comunidad (ver abajo). El objetivo de estos programas es fortalecer el equilibrio y la marcha, aumentar

la fuerza muscular y mejorar la coordinación y la flexibilidad. Es probable que obtenga otros beneficios, como confianza, mejora del estado de ánimo, menos miedo a las caídas e incluso alivio del dolor.

Únase a un taller de autogestión de enfermedades crónicas.

- Se ha demostrado que el Programa de Autogestión de Enfermedades Crónicas ayuda a las personas con enfermedades crónicas, como la artritis, a controlar su salud y a mejorar su calidad de vida. El programa interactivo ayuda a los participantes a controlar los síntomas como el dolor o la fatiga, a aumentar la actividad física, a manejar los medicamentos y a comunicarse con los médicos.

Preste atención a su dieta.

- Haga una dieta equilibrada, rica en calcio y vitamina D.

Controle su peso.

- Mantener un peso saludable puede ayudar a que la condición no empeore y a que usted se mantenga más activo físicamente.

Duerma mucho.

- La recomendación es de 7 a 8 horas de sueño cada noche.

Revise sus medicamentos.

- Revisar los medicamentos con su farmacéutico o proveedor de atención médica ya que los efectos secundarios y las interacciones pueden aumentar los riesgos de sufrir una caída. Colabore con ellos para identificar la mejor combinación de medicamentos que se ajuste a sus condiciones.

¿Qué debo evitar?

- Evite “descansar sus articulaciones” demasiado o no mover las articulaciones regularmente. El movimiento ayuda, no lastima, la osteoartritis. No se convierta en un teleadicto sedentario.
- Si tiene más dolor articular dos horas después de hacer ejercicio que antes de empezar, se ha excedido. Trabaje menos en su próximo entrenamiento.



- No deje que el miedo a caerse limite su actividad física. Únase a un programa como Cuestión de Equilibrio que le ayudará a superar su miedo a las caídas.
- Evite los programas de ejercicio que pongan una tensión excesiva en sus articulaciones.
- No fume y limite el consumo de alcohol.

Los programas comunitarios

Estos son los programas comunitarios que han demostrado reducir los riesgos de caída:

- A Matter of Balance (Una Cuestión de Equilibrio): Taller de grupo de ocho sesiones para reducir el miedo a las caídas y aumentar la actividad física.
- Stepping On: Programa de grupo de siete semanas que ofrece a los adultos mayores estrategias probadas para reducir las caídas y aumentar la confianza en sí mismos.
- Programa de ejercicios Otago: Programa individual de fortalecimiento muscular y ejercicios de equilibrio prescritos por un fisioterapeuta para adultos mayores frágiles que viven en casa.
- Tai Chi: Programa de entrenamiento de equilibrio y marcha en grupo de movimientos controlados para adultos mayores y personas con problemas de equilibrio.



Estos son los programas de actividad física diseñados para personas con artritis:

- Enhance Fitness (Mejorar la condición física): Programa grupal de estiramiento y flexibilidad, aeróbicos de bajo impacto, entrenamiento de fuerza y equilibrio tres veces por semana.
- Fit and Strong!: Programa grupal continuo de ocho semanas para desarrollar la fuerza de las extremidades inferiores.
- Camina con Facilidad: Programa de seis semanas completado con un grupo o autodirigido. Este programa combina caminatas con temas de salud para reducir el dolor y las molestias de la artritis, aumentar el equilibrio y la fuerza, y desarrollar la confianza.

¿Dónde puedo encontrar un Programa Cerca de donde vivo?

- Consulte con su Agencia Local de Envejecimiento para conocer los lugares de ejercicio, autogestión de enfermedades y programas de prevención de caídas. Para encontrar su Agencia Local de Envejecimiento, visite eldercare.acl.gov/Public/ o llame al 1-800-677-1116.
- Visite el Buscador de Recursos de la Fundación para la Artritis en resourcefinder.arthritis.org para localizar recursos útiles, obtener información de contacto clave y conocer los servicios y programas locales.

Información adicional sobre la osteoartritis

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades-Osteoartritis (cdc.gov/arthritis).
- Fundación para la Artritis (arthritis.org).
- Go4Life (nia.nih.gov/health/exercise-physical-activity).